

# TODOS P'RA MESA

ESPAÇO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR

## **O que é o Todos P'ra Mesa?**

Espaço de Educação Alimentar no Porto, que para além de uma atividade extracurricular de educação alimentar para crianças dos 3 aos 10 anos, e entre muitos outros serviços, presta consultoria de nutrição em algumas escolas.

## **Quem está por trás deste projeto?**



### **Catarina Trindade**

Nutricionista 3357N

Fundadora do Todos P'ra Mesa (2018).

Licenciada em Ciências da Nutrição (2016).

Mestre em Nutrição Pediátrica (2019).

Apaixonada pela educação alimentar e pelo trabalho com crianças, defende que a prevenção deve ser uma prioridade.

Meiga. Divertida. Responsável.

## **Porque precisam de nós?**

Acham que a gestão das ementas da escola podia ser melhorada?

Sentem que a alimentação saudável é uma área fundamental para o crescimento das crianças?

As famílias interessam-se pela oferta alimentar da escola? Costumam colocar dúvidas?



## **O que podemos fazer pela vossa escola?**

Tornar a alimentação escolar mais saudável e divertida.

Contribuir para uma comunidade alimentar mais saudável.

Ajudar a dar resposta aos pedidos das famílias.

## **Programas**

Cada escola pode escolher o programa que mais se adequa, podemos ainda personalizar cada um deles de acordo com as necessidades e interesses da instituição.





### **Todos P'ra Mesa na Escola**

- Realização de Ementas e Fichas Técnicas adequadas à realidade da instituição
- Sessões de educação alimentar adequadas às atividades curriculares
- 3 Tertúlias para a comunidade escolar (uma por cada período letivo)
- Formação/Apoio à equipa da cozinha
- Visita à instituição por uma nutricionista da nossa equipa (4h/semana)
- Apoio em todas as questões de alimentação da comunidade escolar



### **Todos P'ra Mesa à distância**

- Realização de Ementas e Fichas Técnicas adequadas à realidade da instituição
- 3 Tertúlias Online para a comunidade escolar (uma por cada período letivo)
- Formação/Apoio Online à equipa da cozinha
- Visita à instituição por uma nutricionista da nossa equipa 1x/período letivo
- Apoio em todas as questões de alimentação da comunidade escolar



### **Todos P'ra Mesa na Cantina**

- Realização de Ementas e Fichas Técnicas adequadas à realidade da instituição
- Formação/Apoio à equipa da cozinha
- Visita à instituição por uma nutricionista da nossa equipa (4h/quinzenalmente)

## **Todos P'ra Mesa educação alimentar**

- Sessões de educação alimentar adequadas às atividades curriculares
- 3 Tertúlias para a comunidade escolar (uma por cada período letivo)
- Visita à instituição por uma nutricionista da nossa equipa (4h/semana)
- Apoio em todas as questões de alimentação da comunidade escolar



## **Todos P'ra Mesa ementas (Serviço único)**

- Realização de Ementas e Fichas Técnicas adequadas à realidade da instituição



### **Todos P'ra Mesa à medida**

- Personalizamos tudo de acordo com a dimensão e necessidades das escolas

Para mais informações sobre os programas ou valores de cada um deles, sugerimos agendar uma reunião presencial ou online.

### **Como nos contactar ou saber mais sobre nós?**

[www.todospramesa.pt](http://www.todospramesa.pt)

@todospramesa

[todospramesa@gmail.com](mailto:todospramesa@gmail.com)

T: 225500068

Rua Costa Cabral. 262. 4200-208 Porto



Rua de Costa Cabral 262,  
4200-208 Porto, Portugal  
todospramesa@gmail.com  
22 550 0068

**TODOS  
P'RAMESA**  
ESPAÇO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR